

LaFamilia.info 16.11.2009



Cuando algo es nuevo, todo suele ser bueno, divertido y con el ingrediente mágico propio de la novedad. Sin embargo, con el transcurrir del tiempo, lamentablemente nos acostumbramos a las cosas y dejamos de valorarlas. Lo mismo pasa con las personas, en especial en las relaciones matrimoniales, cuando después de convivir juntos durante unos años, se pierde la chispa del amor cayendo en la peligrosa rutina.

### **Monotonía, alerta importante**

La monotonía es una constante amenaza para el matrimonio, la falta de diversión en la pareja puede provocar grandes daños en la relación. La buena noticia es que hay muchas formas de combatirla, recordemos que cuando tomamos la decisión de casarnos nos estamos comprometiendo a “querer querer”, es decir, hacer todo lo posible para mantener vivo el amor.

Nadie ha dicho que esta tarea es fácil, implica esfuerzo, voluntad y dedicación, lo cual se verá recompensado al sentir plena satisfacción de haber obrado con amor por el bien de los dos.

Varias veces hemos escuchado que el amor es similar a una planta, la cual hay que regar todos los días, sacarla un rato al sol, echarle abono, quitarle las hojas deterioradas, en fin, cuidarla para conservarla viva. De igual manera sucede en la relación conyugal, todos los días debe haber un cuidado que hacer para que el corazón no deje de latir.

Por tanto, es importante no perder nunca algunos ingredientes en el matrimonio:

**Sentido del humor:** sabemos de los poderes curativos de la risa y es por eso que el buen humor siempre será una excelente terapia para erradicar el estrés y solucionar un conflicto.

**Jamás perder los detalles:** una palabra bonita, un beso, un abrazo, un regalo el día que no se celebra nada; son pequeñas muestras de amor que alimentan la relación.

**El romanticismo no es sólo para los novios:** es igualmente necesario en el matrimonio. El

romanticismo conecta de nuevo a la pareja y rejuvenece la relación.

**Una escapada al mes:** sin los hijos, un momento para estar solos, para dedicarse exclusivamente a ambos, para redescubrirse y hablar de tantas cosas que en la vida cotidiana no hay tiempo.

**Celebrar los aniversarios:** es un ritual que se debe conservar. Cada año que pasa es un triunfo que merece la pena celebrar, esta fecha puede ser la oportunidad para confirmar el amor que se sienten y el compromiso de sacar adelante la relación.

**Combatir la rutina:** si todos los días hacemos lo mismo: levantarnos, llevar los hijos al colegio, ir al trabajo, regresar a casa al final de la jornada y dormir; seguramente el matrimonio se deteriorará. Hay que ayudarle a la relación, hay que hacer cosas diferentes que le impregnen a la vida un toque divertido y diferente. Para ello entonces podemos pensar en alternativas como: ir a cine en día de semana, preparar una cena especial sin tener un motivo, ir a tomar un café, tomarse un vino juntos al final de un duro día, salir a comer un helado, dar una vuelta en el parque, encontrarse en algún sitio para almorzar juntos.

La excusa de muchos es el tema económico, pero no hay necesidad de gastar dinero para pasar un rato agradable con la pareja, además es un dinero muy bien invertido, ¿qué mejor que nuestra propia felicidad y estabilidad emocional?.

**Realizar actividades juntos:** compartir aficiones o hobbies, por ejemplo practicar algún deporte, salir a caminar, arreglar el jardín o sembrar nuevas plantas, cocinar, montar a caballo, etc.

**Labores del hogar:** convertir algunas obligaciones de la casa en una oportunidad para compartir tiempo juntos, como por ejemplo hacer mercado, transportar a los hijos, etc.

**Actividades sociales:** ir al teatro, a un concierto, a una tertulia, salir a comer, ir a un bar, son algunas acciones que como pareja se necesitan conservar para no perder nunca la diversión.

### A romper algunos paradigmas

- El romanticismo no es “cursilería” o ridiculez.
- Sí es posible cambiar a pesar de los años, nunca es tarde para hacerlo.
- No somos malos padres por salir un día a la semana los dos solos, tampoco por dejar a los niños un fin de semana al mes con los abuelos para darse una escapada. Lo que haga la pareja por estar bien, se verá reflejado en los hijos.
- No esperar a que el otro tome la iniciativa. Cuando se quiere generar un cambio, basta con que el otro perciba una nueva actitud para que se entusiasme a cambiar también.
- Invertir dinero en actividades de pareja no es un gasto innecesario.